

Удтвреждаю

Генеральный Директор ООО «Спортивное Движение»  
Лебедев Л.Л. м.п.

Генеральный Директор ООО «Феникс Спорт» Кизюрин А.С.

м.п.

Правила Клуба

#### 1. Правила Клуба

В спортивном Клубе « HIT FITNESS » (Клуб) установлены правила («Клубные правила»), обязательные для всех Членов Клуба. Присим Вам внимательно ознакомиться с Клубными правилами и придерживаться их. Цель Клубных правил - создание безопасных и комфортных условий для тренировок. Действующие Клубные правила Вы всегда можете попросить на reception Клуба. Если кто-либо из Членов Клуба нарушает Клубные правила, Администрация Клуба вправе потребовать от данного Члена Клуба воздержаться от нарушения и/или попросить удалиться из Клуба.

#### 2. Членство в Клубе

##### 2.1. Членство

Членство в Клубе - это право пользоваться услугами, предоставляемыми Клубом, в соответствии с видом приобретенного Клубного членства, а также право участвовать в Клубных мероприятиях, организуемых для Членов Клуба.

Ваше Членство в Клубе является персональным (именным). Срок действия Членства ограничен сроком действия абонемента.

Посещение Членом Клуба занятий или пользование услугами, не предусмотреными его видом Клубной карты, приравнивается к гостевому визиту и оплачивается согласно действующим тарифам Клуба.

##### 2.2. Оформление

Членство в Клубе оформляется путем заключения Договора у консультанта по продажам, который познакомит Вас с Клубом, видами Клубных карт и с условиями их приобретения.

##### 2.3. Оплата

Оплата производится в размере, порядке и сроки, определенные Договором. Нарушение порядка оплаты основных и дополнительных услуг является основанием досрочного расторжения Договора Администрацией Клуба в одностороннем порядке и удержания суммы задолженности.

##### 2.4. Электронный ключ доступа

Члену Клуба выдается Электронный ключ доступа, который одновременно является пропуском в Клуб. Член Клуба не имеет права передавать свой Электронный ключ доступа другому лицу. Электронный ключ доступа является собственноностью Клуба. За выдачу дубликата утерянного Электронного ключа доступа взимается оплата в соответствии с действующим тарифом. Дубликат изготавливается по письменному заявлению клиента.

##### 2.5. Досрочное прекращение Членства

Досрочное прекращение Членства в Клубе возможно в следующих случаях:

- по инициативе Администрации Клуба в случае однократного либо неоднократного грубого нарушения Членом Клуба Правил Клуба;
- по инициативе Администрации Клуба в случае выявления у Члена Клуба документально подтвержденных противопоказаний, создающих угрозу жизни или здоровью иных Членов Клуба и персонала Клуба;
- в других случаях, предусмотренных Договором.

##### 3. Правила пребывания в Клубе

###### 3.1. Ваше здоровье

Присим Вас внимательно относиться к состоянию Вашего здоровья. Необходимо уведомлять персонал Клуба о любых случаях ухудшения самочувствия, случившегося во время Вашего пребывания в Клубе, а также о любых ограничениях к занятиям физической культурой и спортом.

###### 3.2. Допуск в Клуб

В целях обеспечения безопасности Членов Клуба допуск в Клуб осуществляется с помощью Электронного ключ доступа. При посещении Клуба Член Клуба обязан при входе предъявить свой Электронный ключ доступа на reception Клуба и зарегистрироваться. В случае если Электронный ключ доступа еще не изготовлен – предъявить документ, подтверждающий приобретение Членства. В данном случае также необходимо иметь при себе документ, удостоверяющий личность с фотографией (паспорт, водительское удостоверение). При входе в Клуб следует надевать бахилы или переодевать уличную обувь. Клиенты обязаны соблюдать чистоту и нормы гигиены во всех помещениях Клуба.

На территории Клуба запрещается:

- курить;
- находиться в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотики и не рекомендованные медицинским персоналом медикаменты;
- приносить и/или хранить любые виды оружия, легковоспламеняющиеся, ядовитые, взрывчатые вещества;
- приносить пищу на тренировочную зону;
- приводить с собой животных;
- самостоятельно пользоваться кондиционерами, музыкальной и другой аппаратурой Клуба;
- препятствовать соблюдению режимов уборки и проветривания в помещениях Клуба;
- входить на территорию, предназначенную для служебного пользования, за исключением случаев, когда имеется специальное приглашение;
- приносить и пользоваться в помещениях Клуба электробытовыми нагревательными приборами.

###### 3.3. Этапы в Клубе

###### Форма одежды

Для тренировок в Клубе необходимо иметь предназначенную для этого обувь и одежду.

Верхняя и нижняя части тела должны быть закрыты (используйте футболки, майки, спортивные брюки, шорты, кроссовки, в душевых необходимы сланцы).

Запрещается тренироваться босиком, в пляжных или домашних тапочках и т. п., исключения составляют специальные классы (например: йога). Перед занятиями не рекомендуется использовать парфюмерию с резким запахом. Одежда должна быть чистая, опрятная.

**Личная гигиена.** Необходимо соблюдать общие нормы гигиены.

Соблюдение этикеты. На территории Клуба соблюдаются правила поведения. Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику и делать все, что может помешать окружающим Вас Членам Клуба и обслуживающему персоналу организации. Взаимоуважение - залог комфорта для каждого Члена Клуба. Клуб стремится обеспечить спокойную обстановку для своих Членов. Любые публичные акции, несогласованные с Администрацией Клуба, запрещены. Под публичными акциями мы понимаем также распространение разного рода листовок, проведение рекламных кампаний, видео- и фотосъемку в политических или коммерческих целях.

###### Музыка в Клубе

Многие Члены Клуба любят слушать музыку во время занятий. В Клубе предусмотрено наличие музыкального оборудования, позволяющего обеспечить музыкальное сопровождение

(радио и т.п.). Выбор произведений для музыкального сопровождения осуществляется Администрацией Клуба. К сожалению, невозможно, чтобы то или иное музыкальное сопровождение нравилось каждому Члену Клуба. В связи с этим, ответственный сотрудник клуба может устанавливать музыку по заказу каждого обращающегося. Если общее музыкальное сопровождение Вам мешает, Вам следует при себе иметь портативный проигрыватель с наушниками и пользоваться им по мере необходимости. При этом мы всегда рады Вашим пожеланиям по музыкальному сопровождению в Клубе.

###### 3.4. Ваше первое посещение

При первом посещении Клуба Члену Клуба необходимо:

- иметь при себе документ, удостоверяющий личность, и временный или постоянный ключ доступа;
- не стесняться задавать вопросы персоналу Клуба, ведь Ваш результат - наша работа. Наши сотрудники всегда рады помочь Вам!

###### 3.5. Тренажерный зал

3.5.1. Просьба посещать тренажерный зал в специальной спортивной одежде и обуви. В целях гигиены используйте полотенце, открытые части тела не должны соприкасаться с тренажерами.

3.5.2. Если Вы используете оборудование более одного подхода, будьте внимательны к тем людям, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием. Если Вы заметили, что кто-то ждет, когда Вы закончите упражнения, первым предложите заниматься вместе - делать подходы по очереди. Большинство ожидают от Вас предложения потренироваться на оборудовании во время Вашей передышки.

3.5.3. Соблюдайте правила личной гигиены, не используйте резкие парфюмерные запахи.

3.5.4. Самостоятельное нахождение в тренажерном зале детей, не достигших 14 лет, запрещается. Дети могут посещать тренажерный зал только под руководством персонального тренера.

3.5.5. Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 14 лет в тренажерном зале запрещено.

3.5.6. Для проведения занятий в тренажерном зале Члены Клуба должны использовать только спортивный инвентарь Клуба. Члены Клуба несут ответственность за порчу и утрату спортивного инвентаря Клуба.

3.5.7. Во всех тренировках и спортивных мероприятиях Клуба Члены Клуба участвуют на свой риск. Клуб несет ответственности за вред, причиненный здоровью в результате выполнения физических упражнений Членами Клуба в нарушение требований инструкторов.

3.5.8. В тренажерном зале не разрешается приносить с собой сумки, ценные вещи, за сохранность которых Клуб ответственности не несет.

3.5.9. Запрещается передвигать тренажеры.

3.5.10. После работы со свободными весами, пожалуйста, убирайте диски со штанг, гантели ставьте на гантелянную стойку в соответствии с порядком весов.

3.5.11. Не разрешается бросать гантели и ударять их одна о другую. Бросать штанги, гантели и любое другое оборудование на пол запрещается, в случае выявления нарушения клуб оставляет за собой право на составление акта о грубом нарушении правил клуба и на одностороннее расторжение абонентского договора.

При занятиях на тренажерах и со свободным весом Члены Клуба должны устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующие их функциональным возможностям.

3.5.12. Поднимать штангу без использования замков запрещено – это опасно для Вашего здоровья.

3.5.13. При занятиях в тренажерном зале откажитесь от жевательной резинки.

3.5.14. Откажитесь от посещения тренажерного зала при наличии инфекционных, остро – респираторных и кожных заболеваний – это опасно для Вашего здоровья и для здоровья окружающих Вас людей.

3.5.15. Занятия в тренажерном зале в состоянии алкогольного, наркотического опьянения или при наличии остаточного состояния алкогольного опьянения строго запрещены.

3.5.16. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования по техническим причинам (ремонт, профилактические работы).

3.5.17. Членам клуба не разрешается пользоваться самостоятельно музыкальной аппаратурой Клуба.

3.5.18. Групповое занятие ведется по заранее подготовленной инструктором программе и начинается с разминкой части и инструктажа по технике безопасности. Если вы опоздали на групповое занятие более чем на 3 минуты, инструктор имеет право не допустить Вас к занятию во избежание причинения вреда здоровью, по причине пропуска Вами разминочной части и инструктажа по технике безопасности.

###### 3.6. Сауна финская

Убедительная просьба при посещении саун соблюдать правила личной гигиены. Перед посещением и после посещения саун обязательно принимайте душ. При использовании сауной необходимо соблюдать общепринятые меры предосторожности. В сауне запрещается сушить вещи, использовать эфирные масла (настойки для сауны), а также пользоваться кремами и масками для тела. Слишком долгое пребывание в горячей сауне вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным для Вашего здоровья. Не разрешается прием пищи и употребление напитков на территории раздевалок и саун. Действия интимного характера в сауне и любых других помещениях Клуба запрещены. Перед посещением сауны с детьми, необходимо посетить с ними туалетную комнату. Использование сауны может быть ограничено (по причине неисправности, на технические перерывы для проведения технических и профилактических работ на не определенный срок).

В сауне запрещается:

- лить воду в сауне

- разливать воду на нагревательные элементы, стены, пол.

- использовать различные ароматические средства

###### 3.7. Полотенца

Полотенца выдаются в специально отведенных местах в порядке, установленном в Клубе. Полотенца являются собственностью Клуба и не подлежат выносу за его пределы. Перед выходом из Клуба использованное полотенце следует сдавать в специально отведенные места. Во время посещения Клуба Вы можете пользоваться двумя полотенцами: маленькими и большим. Маленькие полотенца, в целях соблюдения гигиены, предназначены для тренировок – открытые части тела не должны соприкасаться с тренажерами.

Большое (б�ное) полотенце используйте после душа, а также во время посещения сауны, т.к. их удобно использовать для обтирания тела. Используйте полотенца только по их прямому назначению! По правилам хорошего тона бросать полотенца на пол или протирать ими обувь недопустимо.

Просим Вас обращаться бережно с предоставляемыми полотенцами. В случае повреждения/терти Член Клуба обязан возместить стоимость полотенца.

###### 3.8. Гардероб, шкафчики, сейфы

Верхнюю одежду необходимо сдавать в гардероб. Шкафчики в раздевалке не являются персональными, они предоставляются Членам Клуба на время их пребывания в Клубе и используются для хранения личных вещей (кроме ценных), одежды и обуви. Не разрешается оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания тренировок в Клубе. Не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра. Администрация Клуба не несет ответственности за ценные вещи, оставленные в раздевалке. Вы можете воспользоваться сейфами для ценных вещей. Сейфовые ящики не являются персональными, они предоставляются Членам Клуба на время их пребывания в Клубе. Количество ящиков ограничено, Администрация Клуба не гарантирует постоянное наличие свободных ящиков. За утерянные (утраченные, в том числе по причине противоправных действий третьих лиц) вещи Администрация Клуба ответственности